

外国人インストラクターから学ぶ

# 世界のフィットネス

世界のフィットネス情報と一緒に、フィットネス関連の英語も学ぼう！ 世界のピラティス界を牽引するデボラ・レッセンさんの登場です。ポールスターピラティス サマーセミナーで来日したデボラさんにお話を聞きました。

Translation/Kuri Matsumoto

vol.5



## 今月のインストラクター

### デボラ・レッセン

PMA元代表、米国ピラティス国際試験責任者、世界のピラティス界のリーダーとして、現在はニューヨークを拠点に世界中でプレゼンターを務めている。

IFPA/Physio Method Allianceの認定ピラティス指導者の国際認定資格も取得している。唯一の国際的な資格試験機関だ。 <http://www.physiofitness.com/ifa/index.php>

## 色々なことを吸収しようという姿勢が大切 \*

### ポールスターピラティス サマーセミナー

今回は福岡と東京でサマーセミナーを行ないました。参加者の皆さんは、フォームもいっしょまく呼吸を使って深く動けていて、前回に比べてかなりの進歩を感じました。ポールスターピラティスを学んだ人が多かったようですが、非常によくトレーニングされていましたね。他の国では簡単に感じることもあるのですが、皆さんオープンマインドでいろいろなことを真欲に取り入れようという意欲が感じられました。

私の知る日本の指導者はよくトレーニングしていると思います。それが日本のピラティスが発展している理由なのでしょう。私は世界中で指導を行なっていますが、日本の他にはイギリス、イスラエル、オーストラリアなどもピラティスがさかんでます。また、最近ではブラジルやスペインでもピラティスが急成長してきています。

### 身体のケアも忘れないで

私が拠点としているニューヨークでは、ピラティスの他、ピラティスヨガ、キックボクシング、カポエラやテコンドーなどのマーシャルアーツ、トライアスロンなどのランニング系が人気です。ただ、エクササイズの種類にかかわらず、知識のない状態でトレーニングすることで生じるケガもたくさんあるようです。特に若い年代にそういう傾向が多いですね。メディアの影響もあり、エクササイズを行なう人が増えてきているのはいいことですが、ケガから身体を守るための方法も、ぜひ知っておいていただきたいと思います。

